

# [ 月間献立表 ]

みらせん

2026年 5月

1:常食

0:基本メニュー

2026-03-09 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (金)	ごはん- ミートオムレツ- クリーム煮- 蒸し鶏サラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- イカ団子の中華甘酢炒め うの花 いんげんの塩昆布和え	1586 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 43.8 g 炭水化 244.5 g 食塩 8.6 g	22 (金)	ごはん- フロッキーのソテー- さつまいもの炒め煮- 青梗菜のわさび醤油和え みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- ナポリタンスパゲッティ いんげんの塩昆布和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 麻婆春雨 茄子とパプリカの炒め煮 大根のゆかり和え	1510 kcal たんぱく質 46.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 261.3 g 食塩 8.0 g
	1586 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 43.8 g 炭水化 244.5 g 食塩 8.6 g	652 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.9 g 炭水化 88.3 g 食塩 4.0 g	489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.2 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.6 g	398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 4.0 g 炭水化 82.4 g 食塩 1.9 g		519 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.6 g	554 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.5 g 炭水化 81.8 g 食塩 3.4 g		
16 (土)	ごはん- 麩の卵とじ 小松菜のソテー- マカロニサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根春雨の煮物 ひじき煮 オクラのポン酢和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 八宝菜- 南瓜と大豆の煮物 キャベツのナムル-	1550 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 254.5 g 食塩 7.0 g	23 (土)	ごはん- ハムステーキ パプリカのソテー- ほうれん草のおひたし- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身フライ・菜の花 ちくわとキャベツのオイスター炒め- もやしのゆかり和え-	ごはん- みそ汁(麩・ねぎ)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 マカロニサラダ	1520 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 39.4 g 炭水化 238.7 g 食塩 7.2 g
	449 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.3 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.1 g	536 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.6 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.8 g	534 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.7 g 食塩 2.3 g	393 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 1.9 g		520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.1 g 炭水化 81.5 g 食塩 2.6 g	573 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.7 g		
17 (日)	ごはん- ミートオムレツ- カラフルピーマンのジンジャーソテー- もやしとかにかまのサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ハムカツ・キャベツ マカロニケチャップ炒め さつまいもサラダ-	ごはん- ビーフシチュー 南瓜のマヨサラダ ゼリー	1351 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 32.0 g 炭水化 229.2 g 食塩 7.8 g	24 (日)	ごはん- しめじとウィンナーのソテー- ポテトのコンソメ煮 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- しょうゆラーメン 野菜コロッケ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま炒め 小松菜とあげの煮浸し おぐらの柚子胡椒和え-	1426 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 37.7 g 炭水化 232.6 g 食塩 7.9 g
	321 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.0 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	517 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 9.2 g 炭水化 100.7 g 食塩 2.2 g	475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.5 g 炭水化 72.4 g 食塩 1.8 g	376 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 60.6 g 食塩 3.3 g		490 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.0 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.0 g	527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 炭水化 77.7 g 食塩 2.6 g		
18 (月)	ごはん- ハムステーキ カリフラワーとお豆のコンソメ煮- おぐらの和えもの- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- きのこソースハンバーグ カリフラワー洋風煮 ポテトサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘辛炒め- 竹輪と小松菜のソテー- 茄子のおかか和え-	1593 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 51.1 g 炭水化 230.8 g 食塩 7.7 g	25 (月)	ごはん- いんげんの卵ソテー- ピーマンのナポリタン炒め かぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉と大根の味噌煮 野菜の炒め物- 豆サラダ-	ごはん- ポークカレー ポテトサラダ ゼリー	1463 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 41.4 g 炭水化 225.9 g 食塩 7.4 g
	416 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.9 g 炭水化 54.5 g 食塩 2.9 g	642 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g	506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.8 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.7 g	408 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.2 g 食塩 2.8 g		530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.8 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.7 g	526 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.1 g		
19 (火)	ごはん- キャベツとさきみの塩昆布炒め- ひじき煮- お浸し(青梗菜、人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 春雨の炒め物 ほうれん草の錦糸和え-	1342 kcal たんぱく質 46.5 g 脂質 25.5 g 炭水化 237.7 g 食塩 7.3 g	26 (火)	ごはん- オムレツ 竹輪と菜の花のごま油炒め- いんげんの酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チーズインハンバーグ 大根のソテー ひじきのマヨサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- ナスの煮びたし ほうれん草のおかか和え-	1458 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 35.9 g 炭水化 239.0 g 食塩 6.9 g
	359 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 2.3 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.4 g	472 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.1 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.4 g	405 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g		470 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.1 g	554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.8 g		
20 (水)	ごはん- 厚揚げチャンプル- 小松菜と人参の炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚の醤油焼き- コーン がんと煮物 おぐらの白だし和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮- ぜんまいとさつまあげの炒め物- 大根のおつまみサラダ-	1391 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 34.0 g 炭水化 222.5 g 食塩 6.9 g	27 (水)	ごはん- 小松菜のクリーム煮- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- カレーの煮つけ・いんげん うの花 菜の花のオイマヨサラダ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のオーロラソース炒め- 高野豆腐の煮物 もやしとかにかまの酢の物	1535 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 42.3 g 炭水化 244.5 g 食塩 6.4 g
	377 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.5 g 炭水化 70.5 g 食塩 1.5 g	469 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.0 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.9 g	501 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.8 g	379 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 4.3 g 炭水化 77.9 g 食塩 1.6 g		537 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 77.2 g 食塩 2.2 g	587 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.6 g		
21 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃときゅうりのマヨ和え コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- ハヤシライス マカロニ明太サラダ ゼリー	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮- ぜんまいとさつまあげの炒め物- 大根のおつまみサラダ-	1323 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 35.0 g 炭水化 214.2 g 食塩 11.3 g	28 (木)	ごはん- ウィンナー(ポイル)- ほうれん草と人参のソテー- スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子と南瓜の豆乳クリーム煮 白菜とえのきのだし煮 いんげんの酢味噌和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- ビーフン炒め さつまあげと野菜のソテー 菜の花サラダ	1623 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 55.3 g 炭水化 239.7 g 食塩 10.1 g
	365 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.6 g	455 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.9 g 炭水化 68.4 g 食塩 6.1 g	480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.4 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.6 g	426 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.6 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.8 g		599 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.1 g 炭水化 89.3 g 食塩 4.0 g	495 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g 炭水化 77.5 g 食塩 3.4 g		

